



Spørreskjema

Takk for at du deltar i studien vår!

I denne undersøkelsen ønsker vi å spørre deg om dine meninger og kunnskap om helse og ernæring. Vi håper derfor du kan bidra med å svare på spørsmålene i dette spørreskjemaet. Dine svar vil hjelpe oss med å evaluere hvor godt studien har fungert, og svarene dine kan hjelpe oss med å gjøre forbedringer i prosjektet.

Spørreskjemaet gjennomføres som en del av EUthyroid2-prosjektet og alle svar blir kodet anonymt i samsvar med personvernlovene.

«barcode»



Co-funded by
the European Union



UK Research
and Innovation

Spørsmål om bakgrunnsinformasjon

1.1. Er du gravid?

Ja

Nei

1.2. Har du for øyeblikket en av følgende sykdommer relatert til funksjon av skjoldbruskkjertelen?

Nei

Hypertyreose (høyt stoffskifte)

Hypotyreose (lavt stoffskifte)

Graves sykdom

Annet (spesifiser med tekst)

Annet (spesifiser med tekst):

--

Spørsmål om holdninger og kunnskap om ernæring

I de neste spørsmålene er vi interessert i dine preferanser, meninger og kunnskap om ernæring og mat. Les spørsmålene nøye og svar så godt du kan. Det finnes ingen riktige eller gale svar. Hvis du ikke vet hva du skal svare, vennligst ikke "gjett". Bruk heller avkrysningsalternativene "jeg vet ikke" og "jeg er ikke sikker".

For hver påstand, vennligst velg alternativet som passer best for deg.

2.1. For min egen helse synes jeg det er viktig å prøve å...

	Veldig viktig	Viktig	Litt viktig	Hverken viktig eller uviktig	Litt uviktig	Uviktig	Veldig uviktig
...få nok søvn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...spise et variert og sunt kosthold som inneholder nok næringsstoffer (f.eks. proteiner, jern, vitamin D, jod)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...oppretholde en sunn vekt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...ta vare på min mentale helse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2.2. Hvilke stoffer mener du er viktige i kostholdet ditt?

Hvis du ikke vet hva de ulike stoffene er, vennligst velg "jeg vet ikke".

	Veldig viktig	Viktig	Litt viktig	Hverken viktig eller uviktig	Litt uviktig	Uviktig	Veldig uviktig	Jeg vet ikke
Vitamin D	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jern	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jod	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Koffein	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zink	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2.3. Hvor viktig synes du det er at gravide inkluderer følgende stoffer i kostholdet sitt?

Hvis du ikke vet hva de ulike stoffene er, vennligst velg "jeg vet ikke".

	Veldig viktig	Viktig	Litt viktig	Hverken viktig eller uviktig	Litt uviktig	Uviktig	Veldig uviktig	Jeg vet ikke
Vitamin D	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Folat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sukker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jod	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vitamin B12	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2.4. Jeg føler meg trygg på at jeg får nok av disse stoffene i kostholdet mitt:

Hvis du ikke vet hva de ulike stoffene er, vennligst velg "jeg vet ikke".

	Veldig enig	Enig	Litt enig	Hverken enig eller uenig	Litt uenig	Uenig	Veldig uenig	Jeg vet ikke
Vitamin D	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jern	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Koffein	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zink	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jod	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2.5. For hver påstand, vennligst kryss av for hvor sterkt du er enig eller uenig.

Hvis du ikke vet hva jod eller salt tilsatt jod er, vennligst velg "jeg vet ikke".

	Veldig enig	Enig	Litt enig	Hverken enig eller uenig	Litt uenig	Uenig	Veldig uenig	Jeg vet ikke
Jeg synes at jod er relevant for helsen min.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg synes at å få i seg nok jod bare er relevant for personer med en sykdom i skjoldbruskkjertelen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg synes kvinner bør unngå salt tilsatt jod hvis de ønsker å bli gravid.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Vennligst besvar de følgende spørsmålene så godt du kan. Hvis du er usikker på hva du skal svare, vennligst ikke "gjett". Bruk heller "jeg vet ikke" og "jeg er ikke sikker".

2.6. Vet du hva jod er?

Ja

Nei

Jeg husker ikke

2.7. Hva er jod viktig for i kroppen din?

Det er mulig å krysse av for flere alternativer.

Opprettholde normalt stoffskifte

Forebygge blindhet

Sikre en sunn utvikling og vekst av fosteret under graviditet

Normal styrke i bein og tenner

Sikre sunn utvikling og vekst hos barn

Normalt blodtrykk

Jeg er ikke sikker

2.8. Hvilke av følgende er gode kilder til jod i kostholdet?

Det er mulig å krysse av for flere alternativer.

Kjøtt og kjøttprodukter	<input type="checkbox"/>
Egg	<input type="checkbox"/>
Brød	<input type="checkbox"/>
Korn og kornprodukter	<input type="checkbox"/>
Melk og meieriprodukter	<input type="checkbox"/>
Fisk og sjømat	<input type="checkbox"/>
Frukt og grønnsaker	<input type="checkbox"/>
Poteter	<input type="checkbox"/>
Vegetabiliske oljer	<input type="checkbox"/>
Kosttilskudd med jod (f.eks. tabletter eller kapsler)	<input type="checkbox"/>
Himalayasalt	<input type="checkbox"/>
Salt tilsatt jod	<input type="checkbox"/>
Jeg er ikke sikker	<input type="checkbox"/>

2.9. For hver påstand, vennligst oppgi hva du synes er riktig:

	Ja	Nei	Jeg er ikke sikker
Alle typer salt har tilsatt jod.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Salt tilsatt jod er mindre sunt for meg, sammenlignet med vanlig salt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Salt tilsatt jod reduserer kvinners sjanse til å bli gravid, sammenlignet med vanlig salt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2.10. Hvor mye jod anbefaler norske helsemyndigheter at ungdommer og voksne (gjelder ikke gravide kvinner) bør innta per dag?
Velg kun ett svar.

Hvis du er usikker på hva du skal svare, vennligst ikke "gjett". Bruk heller "jeg er ikke sikker".

80-100 mikrogram (μg)/dag	<input type="checkbox"/>
130-150 mikrogram (μg)/dag	<input type="checkbox"/>
180-200 mikrogram (μg)/dag	<input type="checkbox"/>
230-250 mikrogram (μg)/dag	<input type="checkbox"/>
330-350 mikrogram (μg)/dag	<input type="checkbox"/>
600 mikrogram (μg)/dag	<input type="checkbox"/>
1000 mikrogram (μg)/dag	<input type="checkbox"/>
Jeg er ikke sikker	<input type="checkbox"/>

2.11. Hva er de mulige helsekonsekvensene av å ha et for lavt inntak av jod?

Det er mulig å krysse av for flere alternativer.

Hvis du er usikker på hva du skal svare, vennligst ikke "gjett". Bruk heller "jeg er ikke sikker".

Økt risiko for struma (hevelse på halsen)	<input type="checkbox"/>
Redusert vekst og utvikling av foster og barn	<input type="checkbox"/>
Svakt immunforsvar	<input type="checkbox"/>
Forstyrrelser i skjoldbruskkjertelen (f.eks. høyt eller lavt stoffskifte)	<input type="checkbox"/>
Medfødte misdannelser	<input type="checkbox"/>
Blindhet	<input type="checkbox"/>
Ingen	<input type="checkbox"/>
Jeg er ikke sikker	<input type="checkbox"/>

2.12. Kan et for høyt inntak av jod ha mulige helsekonsekvenser?

Hvis du er usikker på hva du skal svare, vennligst ikke "gjett". Bruk heller "jeg er ikke sikker".

Ja	<input type="checkbox"/>
Nei	<input type="checkbox"/>
Jeg er ikke sikker	<input type="checkbox"/>

2.13. Når er det spesielt viktig at kvinner får i seg nok jod?

	Ja	Nei	Jeg er ikke sikker
Når de planlegger å bli gravide	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Når de finner ut at de er gravide	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kun i løpet av de to første trimestrene (6 månedene) av graviditeten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I hverdagen, uavhengig om de er gravide eller ønsker å bli gravid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2.14. Hvor mye jod anbefaler norske helsemyndigheter gravide kvinner å innta per dag?

Velg kun ett svar.

Hvis du er usikker på hva du skal svare, vennligst ikke "gjett". Bruk heller "jeg er ikke sikker".

75 mikrogram (μg)/dag	<input type="checkbox"/>
100 mikrogram (μg)/dag	<input type="checkbox"/>
140 mikrogram (μg)/dag	<input type="checkbox"/>
175 mikrogram (μg)/dag	<input type="checkbox"/>
200 mikrogram (μg)/dag	<input type="checkbox"/>
250 mikrogram (μg)/dag	<input type="checkbox"/>
600 mikrogram (μg)/dag	<input type="checkbox"/>
1000 mikrogram (μg)/dag	<input type="checkbox"/>
Jeg er ikke sikker	<input type="checkbox"/>

2.15. Er det risiko forbundet med å bli gravid dersom man har jodmangel?

Velg kun ett svar.

Hvis du er usikker på hva du skal svare, vennligst ikke "gjett". Bruk heller "jeg er ikke sikker".

Nei, fordi fosteret kan regulere sin egen jodstatus Nei, fordi jod ikke er viktig i begynnelsen av graviditeten Ja, men kun på slutten av graviditeten Ja, fosterets utvikling og vekst kan bli påvirket av lav jodstatus fra begynnelsen av graviditeten Jeg er ikke sikker

2.16. Hvilken av disse porsjonsstørrelsene vil mest sannsynlig dekke det daglige behovet for jod?

Velg kun ett svar.

Hvis du er usikker på hva du skal svare, vennligst ikke "gjett". Bruk heller "jeg er ikke sikker".

Et glass (200 ml) plantebasert melk (soya, havre eller mandel) Et glass (200 ml) fruktsmoothie En porsjon (150 g) mager hvit fisk (f.eks. torsk, sei eller hyse) En porsjon (200 g) kylling Jeg er ikke sikker

2.17. Hvilket måltid vil være det beste valget for å gi deg nok jod?

Velg kun ett svar.

Hvis du er usikker på hva du skal svare, vennligst ikke "gjett". Bruk heller avkrysningsalternativet "jeg er ikke sikker".

Kyllingfilet med poteter og brokkoli Mager hvit fisk (torsk, sei eller hyse) med poteter og gulrøtter Linsegryte med kokosmelk Jeg er ikke sikker

2.18. En gravid kvinne er bekymret for sitt inntak av jod. Hvilke råd vil du gi henne for å sikre at hun dekker sitt behov for jod under graviditeten?

Det er mulig å krysse av for flere alternativer

- | | |
|--|--------------------------|
| Mer mager hvit fisk i kostholdet. | <input type="checkbox"/> |
| Anbefale å slutte å bruke salt tilsatt jod, og heller erstatte det med Himalayasalt. | <input type="checkbox"/> |
| Foreslå å spise mer meieriprodukter som f.eks. yoghurt og melk. | <input type="checkbox"/> |
| Anbefale å spørre helsepersonell om behovet for kosttilskudd med jod. | <input type="checkbox"/> |
| Anbefale å bruke salt tilsatt jod istedenfor salt uten jod. | <input type="checkbox"/> |
| Foreslå å regelmessig spise tang og tare, frukt og grønnsaker. | <input type="checkbox"/> |
| Jeg er ikke sikker | <input type="checkbox"/> |

2.19. Salt tilsatt jod er tilgjengelig i min lokale dagligvarebutikk.

- | | |
|--------------------|--------------------------|
| Ja | <input type="checkbox"/> |
| Nei | <input type="checkbox"/> |
| Jeg er ikke sikker | <input type="checkbox"/> |

2.20. På en typisk dag føler jeg at jeg har kontroll over beslutninger om hva slags mat jeg spiser.

- | | |
|------------------------------|--------------------------|
| Jeg har fullstendig kontroll | <input type="checkbox"/> |
| Jeg har mye kontroll | <input type="checkbox"/> |
| Jeg har noe kontroll | <input type="checkbox"/> |
| Nøytral | <input type="checkbox"/> |
| Jeg har lite kontroll | <input type="checkbox"/> |
| Jeg har veldig lite kontroll | <input type="checkbox"/> |
| Jeg har ingen kontroll | <input type="checkbox"/> |

2.21. For hver påstand, vennligst kryss av for hvor sterkt du er enig eller uenig:

	Veldig enig	Enig	Litt enig	Hverken enig eller uenig	Litt uenig	Uenig	Veldig uenig	Jeg vet ikke
Min økonomiske situasjon begrenser mine muligheter til å kjøpe matvarer som inneholder jod (f.eks. fisk, meieriprodukter, salt tilsatt jod).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
På en typisk dag føler jeg at jeg har kontroll over hva jeg spiser.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg føler jeg får støtte fra familien min til å spise sunt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg synes det er vanskelig å velge sunne matvarer når jeg er sammen med venner.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2.22. Det er mye informasjon tilgjengelig om kosthold og ernæring i dag. Hvor godt klarer du å velge den informasjonen som er relevant for deg?

Utmerket	<input type="checkbox"/>
Veldig bra	<input type="checkbox"/>
Bra	<input type="checkbox"/>
Hverken bra eller dårlig	<input type="checkbox"/>
Dårlig	<input type="checkbox"/>
Veldig dårlig	<input type="checkbox"/>
Ekstremt dårlig	<input type="checkbox"/>
Jeg har ikke vært interessert i denne informasjonen	<input type="checkbox"/>

2.23. Vennligst vurder hvor lett du finner det å evaluere følgende:

	Veldig lett	Lett	Ganske lett	Hverken lett eller vanskelig	Ganske vanskelig	Vanskelig	Veldig vanskelig
Hvor lett er det for deg å vurdere de langsiktige konsekvensene av kostholdsvanene dine for helsen din?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hvor lett er det for deg å vurdere om en bestemt matvare er relevant for et sunt kosthold?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2.24. Sammenlignet med nå, vil jeg gjerne spise...

	Veldig enig	Enig	Litt enig	Hverken enig eller uenig	Litt uenig	Uenig	Veldig uenig
...mer grønnsaker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...mer fisk og sjømat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...mer egg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...mindre sukkerholdig mat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...mer salt tilsatt jod	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... mer melk og meieriprodukter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...mer plantebaserte drikker tilsatt jod (f.eks. havre- eller soyadrikker)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...mindre kjøtt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...mer kosttilskudd med jod	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Spørsmål om kostholdet ditt

I de kommende spørsmålene vil vi gjerne få informasjon om deler av kostholdet ditt. Ha tiden den siste måneden i bakhodet når du fyller ut spørsmålene. Vi er klar over at kostholdet varierer fra dag til dag, men prøv så godt du kan å gi et gjennomsnitt av ditt vanlige matinntak.

3.1. Driker du kumelk?

Dette inkluderer ikke andre meieriprodukter som f.eks. ost og yoghurt.

- Nei
- Av og til
- Ja

Hvis du har valgt "ja" eller "av og til", fortsett med spørsmål 3.1.1. Hvis du har valgt "nei", fortsett med spørsmål 3.2.

3.1.1. Hvor mange porsjoner kumelk og andre drikker som inneholder kumelk, drikker/spiser du av følgende?

	Sjeldent eller aldri	1-3 porsjoner/ uke	4-6 porsjoner/ uke	1 porsjon/ dag	2 porsjoner/ dag	3-4 porsjoner eller mer/ dag
Som et glass melk En porsjon = ett glass (2 dl) melk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
På frokostblanding eller i grøt En porsjon = ca. 1,5-2 dl melk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Andre drikker som inneholder melk Eks. sjokolademelk, syrnet melk, YT, milkshake etc. En porsjon = ett glass (ca. 2 dl) melk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Melk i kaffe, latte, cappuccino, chai latte, te eller andre varme drikker En porsjon = en kopp (ca. 2 dl) melk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3.2. Hvor mange porsjoner yoghurt spiser du?

(En porsjon = ett beger (125-150 ml yoghurt))

Sjeldent eller aldri	<input type="checkbox"/>
1-3 porsjoner/ uke	<input type="checkbox"/>
4-6 porsjoner/ uke	<input type="checkbox"/>
1 porsjon/ dag	<input type="checkbox"/>
2 porsjoner/ dag	<input type="checkbox"/>
3-4 porsjoner eller mer/ dag	<input type="checkbox"/>

3.3. Hvor mange porsjoner med hvitost eller andre osteprodukter spiser du?

En porsjon = 2 skiver hvitost, en kopp cottage cheese, en kopp fetaost eller annen ost.

Sjeldent eller aldri	<input type="checkbox"/>
1-3 porsjoner/ uke	<input type="checkbox"/>
4-6 porsjoner/ uke	<input type="checkbox"/>
1 porsjon/ dag	<input type="checkbox"/>
2 porsjoner/ dag	<input type="checkbox"/>
3-4 porsjoner eller mer/ dag	<input type="checkbox"/>

3.4 Hvor mange porsjoner med brunost spiser du?

En porsjon = 2 skiver brunost til en brødskive eller ett knekkebrød.

Sjeldent eller aldri	<input type="checkbox"/>
1-3 porsjoner/ uke	<input type="checkbox"/>
4-6 porsjoner/ uke	<input type="checkbox"/>
1 porsjon/ dag	<input type="checkbox"/>
2 porsjoner/ dag	<input type="checkbox"/>
3-4 porsjoner eller mer/ dag	<input type="checkbox"/>

3.5. Hvor mange egg spiser du?

Inkluder egg du bruker i matlaging.

Sjeldent eller aldri	<input type="checkbox"/>
1-3 egg/ uke	<input type="checkbox"/>
4-6 egg/ uke	<input type="checkbox"/>
1-2 egg/ dag	<input type="checkbox"/>
3 eller flere egg/ dag	<input type="checkbox"/>

3.6. Hvor ofte spiser du mager hvit fisk?

Dette inkluderer mager hvit fiskefilet og fiskeprodukter (f.eks. fiskekaker, fiskepinner, fiskeboller og fiskegrateng). Mager hvit fisk inkluderer fiskearter som f.eks. torsk, sei, lyr og hyse. Det inkluderer ikke fet fisk som f.eks. laks, ørret, sild og makrell.

Sjeldent eller aldri	<input type="checkbox"/>
1-3 ganger/ måneden	<input type="checkbox"/>
1 gang/ uken	<input type="checkbox"/>
2-3 ganger/ uke	<input type="checkbox"/>
4 eller flere ganger/ uke	<input type="checkbox"/>

3.7. Hvor ofte spiser du tang og tare?

Dette inkluderer matvarer og kosttilskudd som inneholder tang og tare.

Sjeldent eller aldri	<input type="checkbox"/>
1-3 ganger/ måned	<input type="checkbox"/>
1-2 ganger/ uke	<input type="checkbox"/>
3 eller flere ganger/ uke	<input type="checkbox"/>

3.8. Hvor ofte tar du kosttilskudd som inneholder jod?

Hvis du tar en multivitamin- og mineraltablett, sjekk om den inneholder jod. Vær oppmerksom på at jod i kosttilskudd kan bli oppgitt som jod, jodid, kaliumjodid og natriumjodid.

Dette inkluderer ikke kosttilskudd av tang og tare (dette er inkludert i forrige spørsmålet).

Jeg er ikke sikker på om kosttilskuddet inneholder jod

Sjeldent eller aldri

1 gang/ uken

2-4 ganger/ uken

5-7 ganger/ uken

3.9. Bruker du salt tilsatt jod til matlaging hjemme?

Jeg er ikke sikker

Sjeldent eller aldri

Flere ganger i uken, men ikke alltid

Ja, jeg bruker alltid salt tilsatt jod

3.10. Driker du plantebaserte melkealternativer (f.eks. havremelk, soyamelk, mandelmelk)?

Nei

Av og til

Ja

Hvis du har valgt "ja" eller "av og til", fortsett med spørsmål 3.10.1 Hvis "nei", fortsett med spørsmål 3.11.

3.10.1. Er den plantebaserte melken tilsatt jod?

- | | |
|--------------|--------------------------|
| Ja | <input type="checkbox"/> |
| Nei | <input type="checkbox"/> |
| Jeg vet ikke | <input type="checkbox"/> |

Hvis du har valgt "ja", fortsett med spørsmål 3.10.2. Hvis du har valgt "nei" eller "jeg vet ikke", fortsett med spørsmål 3.11.

3.10.2. Hvor mange porsjoner med plantebasert melk tilsatt jod drikker du?

En porsjon = Et glass (ca. 2 dl). Inkluder også plantebasert melk du bruker i matlaging, frokostblandinger, grøt etc.

- | | |
|------------------------------|--------------------------|
| Sjeldent eller aldri | <input type="checkbox"/> |
| 1-3 porsjoner/ uke | <input type="checkbox"/> |
| 4-6 porsjoner/ uke | <input type="checkbox"/> |
| 1 porsjon/ dag | <input type="checkbox"/> |
| 2 porsjoner/ dag | <input type="checkbox"/> |
| 3-4 porsjoner eller mer/ dag | <input type="checkbox"/> |

3.11. Hvor mange porsjoner med mineralvannet «Farris», «Farris Bris», eller «Farris Frus» drikker du?

Andre typer mineralvann på flaske skal ikke inkluderes.

- | | |
|---------------------------|--------------------------|
| Sjeldent eller aldri | <input type="checkbox"/> |
| 1-3 ganger/ måned | <input type="checkbox"/> |
| 1 gang/ uke | <input type="checkbox"/> |
| 2-3 ganger/ uke | <input type="checkbox"/> |
| 4 eller flere ganger/ uke | <input type="checkbox"/> |

**Dette er slutten på
spørreskjemaet.
Tusen takk for at du tok deg tid til
å svare på alle spørsmålene!**